

South Carolina

FOOD GUIDE

Women, Infants & Children



Carolina del Sur

GUÍA DE ALIMENTOS

Mujeres, bebés y niños

Oct. 1, 2015 - Sept. 30, 2016



Every store may not carry all
WIC-approved foods.

Puede que no todas las tiendas
tengan todos los alimentos
aprobados por WIC.



TABLE OF CONTENTS

ÍNDICE

Guide to WIC Checks.....	2
Guía para los cupones de WIC	
How to Use WIC Checks	4
Como Usar los cupones de WIC	
Infant Foods.....	6
Comida para bebés	
Protein	8
Proteínas	
Dairy.....	11
Productos lácteos	
Breakfast Cereals.....	14
Cereales para el desayuno	
Whole Grains.....	18
Granos Integrales	
100% Juice.....	21
100% Jugo	
Fruits and Vegetables	27
Frutas y verduras	

GUIDE TO WIC CHECKS

GUÍA PARA LOS CUPONES DE WIC

Your WIC voucher is now called your WIC check.
Las palabras “cupón” y “cheque” significan lo mismo.

1. This is the first day you can use this check.
2. This is the date that you are using the check. The cashier fills this in when you check out.
3. This is the last day you can use this check.
4. This is the price of the food you bought with this check. The cashier fills this in when you check out.
5. This is your ID number or your child's ID number.
6. This is your name or your child's name.
7. This is the amount of food you can buy with this check.
8. These are the only foods you can buy with this check.
9. After the cashier fills in the amount and date and while the cashier is watching, sign your name here.
10. This is the WIC office ID stamp.

You will get WIC checks every one to three months. When you go to the clinic for an appointment (check pick-up, clinic or class), be sure to bring your ID card. Before you leave the WIC office, make sure your checks have the WIC office ID stamp on them and that the checks are correct.

Each check is good for only one month and will not be accepted by the store if it has expired.

**Do not accept a rain check for food that is not in stock.
Do not sign the check before you go to the store.**

1. Este es el primer día en que se puede usar este cupón.
2. Esta es la fecha en que usted está usando el cupón. El cajero la escribe en el cupón cuando usted paga.
3. Este es el último día en que se puede usar este cupón.
4. Este es el precio de la comida que usted compró con este cupón. El cajero lo escribe en el cupón cuando usted paga.
5. Este es su número de identificación o el de su niño.
6. Este es su nombre o el de su niño.
7. Este es el monto de alimentos que puede comprar con este cupón.
8. Estos son los únicos tipos de alimentos que puede comprar con este cupón.
9. Firme su nombre aquí en presencia del cajero, después de que él haya escrito en el cupón el monto y la fecha.
10. Este es el sello de identificación de la oficina de WIC.

Recibirá sus cupones de WIC cada uno a tres meses. Cada vez que vaya a la clínica de WIC por una cita (para recoger cupones o para asistir a una clase) asegúrese de llevar su tarjeta de identificación. Antes de retirarse de la oficina de WIC, compruebe que sus cupones llevan el sello de identificación de la oficina de WIC.

Cada cupón es válido por sólo por un mes y la tienda no aceptará cupones vencidos.

**No acepte vales por alimentos que no haya en existencia.
No firme el cupón antes de ir a la tienda.**



Shop wisely!

You can use grocery coupons to reduce the cost of WIC food items.



¡Compre de manera inteligente!

Utilice cupones de descuento de la tienda para reducir el costo de los alimentos de wic.

HOW TO USE WIC CHECKS

COMO USAR SUS CUPONES DE WIC

Your WIC voucher is now called your WIC check.
Las palabras "cupón" y "cheque" significan lo mismo.

Sign the WIC ID card. The names you listed on your WIC ID card as your proxies are the only people who can pick up your food. Each one must sign the ID card before going to purchase your food. The ID card must be taken to the grocery store when using your WIC checks.

Check the dates. Checks cannot be used before the "Not Valid Before" date or after the "Void After" date.

Separate WIC foods from other groceries.

Select only the foods listed on the check. WIC checks cannot be used to buy other foods.

Buy the correct size and amount of foods listed on the check. You do not have to get every item listed on the check. If you leave off items, you may not go back later to get them because checks can only be used once. If you feel that the food on your check is more than you can use, tell someone at the clinic.

When you check-out, the cashier will fill in the cost of the food and the date.

After the cashier fills in the amount and date, sign your name at the check-out counter.

Cash Value Voucher - Choose your fruits and/or vegetables. Weigh your fresh fruits and vegetables, if priced by the pound, and calculate the cost. If fruits or vegetables are prepackaged, tally the cost up to the amount of the check. If you buy more than what your Cash Value Voucher is printed for, you can pay the extra cost with cash or another form of payment. If you buy less than the amount on the Cash Value Voucher, no change will be given.

Cash Value Vouchers may also be used at authorized farmers' markets. Contact your local WIC staff for a list of authorized markets in your area.



If you have a problem with your food, you must talk with someone at the WIC clinic. The store cannot make any changes on your checks.

If you have problems or questions about using WIC checks at a grocery store, call 1-800-922-4406.

Firme la tarjeta de identificación de WIC. Las personas cuyos nombres usted escribió en su tarjeta de Identificación de WIC son las únicas que pueden recoger sus alimentos. Cada persona debe firmar la tarjeta de identificación antes de comprar alimentos por usted. Se debe llevar la tarjeta de identificación a la tienda cuando se usen los cupones de WIC.

Compruebe las fechas. No utilice el cupón antes de la fecha "No es válido antes de" o después de la fecha "Nulo después de".

Separe los alimentos de WIC de sus otras compras.

Elija solamente los alimentos que aparecen en el cupón. Los cupones de WIC no pueden usarse para comprar otros alimentos.

Compre el tamaño y la cantidad correcta de alimentos que aparecen en el cupón. No es necesario comprar todos los productos incluidos en el cupón. Si omite algún producto, no puede adquirirlos después, ya que los cupones sólo se pueden utilizar una vez. Si cree que la cantidad de alimentos en su cupón es mayor de lo que puede usar, dígaselo a alguien en la clínica de WIC.

En el punto de pago, el cajero escribirá en el cupón el precio de los alimentos y la fecha.

En el punto de pago, firme su nombre DESPUÉS DE QUE el cajero haya escrito en el cupón el monto y la fecha.

Cupones con valor en efectivo - Escoja sus frutas y/o verduras. Pese las frutas y verduras frescas si se venden por libra y calcule el costo. Si las frutas y verduras están preempacadas, calcule el precio según el monto del cupón. Si sus compras exceden el importe del cupón impreso, usted puede pagar el costo extra con efectivo u otra forma de pago. Si compra menos que el monto del cupón, no se le dará cambio.

Los cupones con valor en efectivo también se pueden usar en los mercados de frutas y verduras (farmer's market) autorizados. Comuníquese con su oficina local de WIC para recibir una lista de los mercados autorizados en su área.



Si tiene algún problema con sus alimentos, debe hablar con alguien en la clínica de WIC. La tienda no puede hacer cambios en sus cupones.

Si tiene problemas o preguntas acerca de cómo usar sus cupones de WIC en una tienda de comestibles llame al 1-800-922-4406.

INFANT FOODS

COMIDA PARA BEBÉS

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC

Infant Fruits and Vegetables

4 oz. containers only. It is ok to mix single jars with twin packs. Twin packs hold two 4 oz. containers.

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes

Allowed: stage 2, 2 ½ (textures), or 2nd foods ONLY; any variety of single ingredient infant fruits, vegetables, mixed fruits, or mixed vegetables (ex. apples and bananas, peas and carrots, mixed vegetables)

Not Allowed: added sugar, salt, starch, or sodium; organic; added DHA; pouches; dinners

Frutas y verduras para bebés

Envases de 4 onzas solamente. Está bien mezclar frascos por unidad con paquetes dobles. Los paquetes dobles contienen dos envases de 4 onzas.

Marcas permitidas: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes

Permitido: alimentos de la etapa 2, 2 ½ (texturas) o segunda etapa SOLAMENTE; cualquier tipo de frutas y verduras para bebés con un sólo ingrediente, frutas mezcladas, o verduras mezcladas (por ej. manzana y banana, arvejas y zanahorias, mezcla de verduras)

No es permitido: adición de azúcar, sal, almidón o sodio, comida orgánica, adición de DHA, purés en bolsa, cenas



Formula:

Only formulas listed on the food check are allowed.

Fórmula:

Solamente las marcas que aparecen listadas en el cupón de alimentos

Infant Meat

2.5 oz. glass jars only. For fully breastfed infants only.

Allowed: Any variety of infant meats or poultry with added broth or gravy

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes

Not Allowed: combinations (ie. meat and vegetable, or spaghetti, etc.); added sugars or salt; plastic containers or packs



Carne para bebés

Frascos de vidrio de 2.5 onzas solamente. Solo para bebés que estén siendo amamantados.

Permitido: Cualquier variedad de carnes para bebés o aves de corral con adición de caldo o salsa

Marcas permitidas: Beech-Nut, Gerber, Tippy Toes

No permitido: combinaciones (por ejemplo, carnes y verduras o espagueti, etc.), adición de azúcar o sal, envases o empaques plásticos

Infant Cereal

8 ounces or 16 ounces

Brands Allowed: Beech-Nut, Gerber, Comforts For Baby, Tippy Toes, Home 360

Allowed: multigrain, oatmeal, rice, whole wheat, "oat and quinoa"

Not Allowed: added DHA, fruit or formula; organic and jar cereal



Cereal para bebés

de 8 onzas o 16 onzas

Marcas permitidas: Beech-Nut, Gerber, Comforts For Baby, Tippy Toes, Home 360

Permitido: multigrano, avena, arroz, trigo, "avena y quinua"

No permitido: adición de DHA, frutas o fórmula; cereal orgánico y en frasco

PROTEIN PROTEÍNAS

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Dried Beans, Peas, Lentils

Allowed: 1 lb. bag, any brand, unflavored, single variety

Not Allowed: boxes or frozen; snap beans, yellow beans, wax beans, sweet peas; organic



Frijoles, arvejas, lentejas secos

Permitido: paquetes de 1 libra de cualquier marca, de un sólo tipo, sin sabor agregado

No permitido: en caja o congelados, ejotes, frijoles amarillos, frijoles de manteca, arvejas dulces, frijoles, arvejas o lentejas orgánicos

Canned Beans, Peas, Lentils

Allowed: 15-16 oz. any brand, unflavored, regular or low sodium, single variety

Not Allowed: green peas, green beans, wax or snap beans, soups, chili beans, seasoned beans, refried beans, baked beans; organic; added meat, fat, oil, or flavors



Frijoles, arvejas, lentejas enlatados

Permitido: 15-16 oz. de cualquier marca, no saborizados, normales o bajo en sodio de una sola variedad

No permitido: arvejas, frijoles verdes, frijoles de manteca, o ejotes, sopas, frijoles chili, frijoles condimentados, frijoles refritos, frijoles al horno; orgánicos, con adición de carne, grasa, aceite o saborizantes

Peanut Butter

Allowed: 16-18 oz. jars, any brand, plain, regular, low sodium or reduced fat, creamy, crunchy, chunky, natural

Not Allowed: added items such as jelly, honey, peanut butter spread, or organic peanut butter

Mantequilla de maní

Permitido: cualquier marca, simple, regular, baja en sodio o grasa en frascos de 16-18 oz. cremosa, crujiente o en trozos

No permitido: adición de productos como jalea o miel, mantequilla de maní para untar, o mantequilla de maní orgánica



**Allowed
Permitido**



**Not Allowed
No permitido**



Look carefully when picking out peanut butter. Look for the words "peanut butter spread" on the label to know if an item is not allowed. **Peanut butter spreads are not allowed.**

Observe atentamente cuando escoja la mantequilla de maní. Busque las palabras "mantequilla de maní para esparcir" en la etiqueta para saber si es un artículo no permitido. **Las mantequillas de maní esparcibles no son permitidas.**

PROTEIN PROTEÍNAS

Eggs

Allowed: 1 dozen package only, any brand grade A large, white only

Not Allowed: specialty eggs, organic eggs, liquid eggs, brown eggs, 6-packs, or any other sizes



Huevos

Permitido: solo un paquete de una docena de cualquier marca de huevos grado A grandes y blancos

No permitido: huevos especiales, huevos orgánicos, huevos en forma líquida, huevos marrones, cajas de 6, o de cualquier otro tamaño



Tuna or Pink Salmon

Allowed: As listed on food check; any brand of 5 oz. canned tuna or 7.5 oz. canned pink salmon; light, dark or blended, chunk grated, flakes or solid pack; water or oil packed

Not Allowed: resealable packages or pouches, albacore (white tuna), organic tuna, red salmon, added sauces or flavorings

FOR FULLY
BREASTFEEDING
WOMEN ONLY



Atún o salmón rosado

Permitido: tal como aparece en la lista del cupón de comidas; cualquier marca de atún en lata de 5 onzas, salmón rosado en lata de 7.5 onzas, claro, oscuro o mezclado, en trozos, rallado, desmenuzado o en envase compacto; en agua o aceite

No permitido: paquetes con cierre deslizante, atún blanco, atún orgánico, salmón rojo, con adición de salsas o saborizantes

SOLAMENTE
PARA MUJERES
QUE ESTÁN
AMAMANTANDO

DAIRY PRODUCTOS LÁCTEOS

Milk

lowest cost

Allowed: cow's milk, size and type as listed on your food check

Not Allowed: flavored milk, almond milk, filled milk, goat's milk, organic milk, sweetened condensed milk, buttermilk, evaporated milk, or acidophilis milk



Leche

del precio más barato

Permitido: leche de vaca del tamaño y clase que figuran en listados en su cupón de alimentos

No permitido: leche saborizada, leche de almendras, leche enriquecida, leche de cabra, leche orgánica, leche condensada endulzada, suero de leche, leche evaporada o leche acidófila

Soy Milk

half gallons only

Allowed: 8th Continent and Silk Soymilk

Not Allowed: flavored soy milk

Leche de soya

Solamente en envase de medio galón

Permitido: leche de soya 8th Continent y Silk

No permitido: leche de soya saborizada



DAIRY

PRODUCTOS LÁCTEOS

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Cheese

Allowed Brand: Store brand

Allowed Flavors: American, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss, Blends

Allowed Size: 16 oz. (1 lb.) package only

Allowed Style: Block, shredded or sliced (not individually wrapped)

Not Allowed: cheese food, cheese product, cheese spread, cheese from the store's deli department, cheese crumbles, specialty cheeses, cubed cheese, cheese sticks, cracker cuts, string cheese, individually wrapped, organic



Queso

Marcas permitidas: Marca de la tienda

Sabores permitidos: Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, Swiss, Combinaciones

Tamaño permitido: Solamente paquete de 16 oz. (1 lb.)

Estilo permitido: Bloque, rallado o tajado (no empacado de forma individual)

No permitido: alimentos de queso, productos de queso, queso para untar, queso que se vende en la sección de delicatessen, queso en polvo, quesos especiales, queso en cubos, queso en barritas, queso precortado para comer con galletas, quesos en tiras, orgánico o empacado de forma individual



Not Allowed
No permitido

Yogurt

Allowed: 32 oz. containers only

Flavors Allowed: plain, vanilla, French vanilla, fruit

Styles Allowed: nonfat, low fat, whole fat, lite/light, Greek and Swiss only

Brands Allowed: Dannon, Dannon Naturals, Light & Fit, Mountain High, Oikos, Oikos Triple, Yoplait

Store Brands Allowed: Coburn Farms, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, Southern Home

Not Allowed: mix-ins such as granola, candy, sprinkles, nuts, etc.; organic

Yogur

Permitido: solamente envases de 32 onzas

Sabores permitidos: básico, vainilla, vainilla francesa, frutas

Estilos permitidos: sin grasa, bajo en grasa, entero, dietético, griego y suizo

Marcas permitidas: Dannon, Dannon Naturals, Light & Fit, Mountain High, Nostimo, Oikos, Oikos Triple, Yoplait

Marcas de tiendas permitidas: Coburn Farms, Food Club, Great Value, Harris Teeter, Kroger, Lowes, Food Lion, Nostimo, Taste of Inspiration, Our Family, Southern Home,

No permitido: con adiciones de mezclas tales como granola, dulce, confites, nueces, etc.; orgánico



BREAKFAST CEREALS

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Every store may not carry all WIC-approved foods.
Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Hot Cereals

Allowed: Any store brand Original Instant Grits and Original Instant Oatmeal (11.8 oz.), along with the specific brands seen below

Cereales calientes

Permitido: Granos molidos instantáneos de sabor original y harina de avena instantánea de sabor original (11,8 onzas), de la marca de cualquier tienda, así como las marcas específicas que se ven a continuación



*Whole Grain Cereals *Cereales de granos integrales

Dry Cereals

Cereales secos



Multi Grain Cheerios Gluten Free*
Original Cheerios Gluten Free*
Dora the Explorer



Berry Berry Kix*
Original Kix*
Honey Kix*



Gluten Free Corn Chex
Gluten Free Rice Chex
Original Frosted Mini-Wheats*



Rice Krispies
Original Special K
Kellogg's All-Bran Complete Wheat Flakes*

Ways to Get 36 oz. of Cereal

Ounces Allowed: 12, 18 and 36; not to exceed the total amount of ounces on the WIC check

Cómo obtener 36 onzas de cereal

Onzas permitidas: 12, 18, y 36. No puede exceder la cantidad total de onzas en la lista de bonos cupones de alimentación de WIC.

*Whole Grain Cereals *Cereales de granos integrales

BREAKFAST CEREALS

CEREALES PARA EL DESAYUNO

Every store may not carry all WIC-approved foods.
 Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Kellogg's Corn Flakes



Kellogg's Crispix



Malt-O-Meal Crispy Rice



Honey Bunches of Oats with Cinnamon Bunches



Honey Bunches of Oats Honey Roasted



Honey Bunches of Oats with Vanilla Bunches*



Malt-O-Meal Frosted Mini Spooners*



Malt-O-Meal Blueberry Mini Spooners*



Malt-O-Meal Strawberry Cream Mini Spooners*



Honey Bunches of Oats Whole Grain Honey Crunch*



Honey Bunches of Oats Whole Grain Almond Crunch*



Any Brand Crispy 6 Sided Cereal



Malt-O-Meal Oat Blenders with Honey



Malt-O-Meal Oat Blenders with Honey & Almonds



Any Brand Crisp Rice



Any Brand Frosted or Unfrosted Shredded Wheat*



Any Brand Corn Flakes



Post Grape-Nuts Flakes*



Post Alpha-Bits*



Honey Bunches of Oats with Almonds

36 oz.

= 36

18 oz.

18 oz.

= 36

12 oz.

12 oz.

12 oz.

= 36

WHOLE GRAINS GRANOS INTEGRALES

Whole Wheat/Grain Bread

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Roman Meal 100% Whole Wheat Sungrain, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain Sugar-Free, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, Nature's Own Merita Country 100% Whole Wheat, Bimbo 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Wonder Bread

Allowed Store Brands: 100% whole wheat breads from Food Lion, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes

Not Allowed: buns, rolls, bagels, English muffins

Pan de trigo/grano integral

Permitido: paquete de 1 libra o 16 onzas solamente

Marcas permitidas: Pepperidge Farm 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Light Style 100% Whole Wheat, Pepperidge Farm Very Thin 100% Whole Wheat, Roman Meal 100% Whole Wheat Sungrain, Sara Lee Classic 100% Whole Wheat, Nature's Own 100% Whole Grain Sugar-Free, Nature's Own 100% Whole Wheat with Honey, Nature's Own Merita Country 100% Whole Wheat, Bimbo 100% Whole Wheat, 100% Whole Wheat Wonder Bread

Marcas permitidas de la tienda: pan de trigo 100% integral de Food Lion, Kroger, Harris Teeter, Our Family, Grissom's Mill, Home Pride, Lowes

No permitido: panecillos, rollos, rosquillas, muffins ingleses



Every store may not carry all WIC-approved foods.

Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

Soft Corn or Whole Wheat Tortillas

Allowed: 1 pound or 16 oz. package only

Brands Allowed: Mission 100% Whole Wheat (small fajita and soft taco), Mission Yellow Corn (extra thin), La Banderita Whole Wheat (fajita and soft taco), La Banderita Corn, Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (white and yellow), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn

Store Brands Allowed: Whole wheat tortillas from My Essentials, Lowes, Food Lion, Food Club, Kroger, Our Family, Tio Santi

Not Allowed: white or flour tortillas, organic



Tortillas de maíz suave o de trigo integral

Permitido: paquete de 1 libra o 16 onzas solamente

Marcas permitidas: Mission 100% Whole Wheat (fajita pequeña y taco suave), Mission Yellow Corn (extra delgada), La Banderita Whole Wheat (fajita y taco suave), La Banderita Corn, Celia's Whole Wheat, Celia's Corn (amarilla y blanca), Mi Casa Whole Wheat, Ortega Whole Wheat, La Burrita Corn

Marcas permitidas de tiendas: tortillas de trigo integral de My Essentials, Lowes, Food Lion, Food Club, Kroger, Our Family, Tio Santi

No permitido: tortillas blancas o de harina, tortillas orgánicas

WHOLE GRAINS GRANOS INTEGRALES



Whole Wheat Pasta

Allowed: 16 oz. package only

Brands Allowed: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ronzoni Healthy Harvest

Store Brands Allowed: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine or Piggly Wiggly

Not Allowed: Organic, flavored

Pasta de trigo integral

Permitido: solamente paquete de 16 oz.

Marcas permitidas: Barilla Whole Grain, Hodgson Mill Whole Wheat, Ronzoni Healthy Harvest

Marcas permitidas de tiendas: Kroger, Lowes, HT Trader, ShurFine o Piggly Wiggly

No permitido: Orgánica o saborizada

Brown Rice

1 pound or 16 oz.
package only; any
brand



Not Allowed: white
rice, organic

Arroz integral

Paquete de 1 libra o 16 onzas solamente; de
cualquier marca

No permitido: arroz blanco, orgánico

100% JUICE 100% JUGO



All juices must be 100 percent juice (no added sugars) and must contain at least 120 percent Vitamin C. Allowed juices are listed in this section.

Todos los jugos deben ser 100% de fruta, no contener y deben tener al menos 120% de vitamina C. Se permiten los jugos listados en esta sección.

11.5-12 oz. Frozen Juices

Allowed: Any brand orange juice, grapefruit juice or pink grapefruit juice is allowed along with the specific brands seen below.

Jugo congelado en lata de 11.5-12 onzas

Permitido: se permite cualquier marca de jugo de naranja, de toronja, de toronja rosada junto con estas marcas específicas



**Allowed store brands for frozen
apple juice**

**Marcas permitidas de tiendas para
jugo de manzana congelado**

Harris Teeter, Kroger, Southern Home,
HyTop, Food Lion, Food Club, Our Family,
Tipton Grove



Seneca Frozen Juice

Apple

Jugos congelados Seneca

Jugo de manzana



Dole Frozen Juice

Pineapple, Pineapple Orange Banana,
Pineapple Orange, Orange Strawberry
Banana, Orange Peach Mango

Jugos congelados Dole

Piña, Piña-naranja banano, Piña naranja,
Naranja fresa banano, Naranja durazno
mango

100% JUICE

100% JUGO

Every store may not carry all WIC-approved foods.

Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Old Orchard Frozen Juice

All 100% juices with green lids.

Jugos congelados Old Orchard

Todos los jugos 100% con tapa verde.



Langers Frozen Juice

Pineapple, Grape, Apple, Orange, White Grape, Winter Blend, Spring Blend, Summer Blend, Autumn Blend

Jugos congelados Langers

Piña, uva, manzana, naranja, uvas blancas, mezcla invierno, mezcla primavera, mezcla verano, mezcla otoño



Welch's Frozen Juice

All 100% juices with yellow pull tab.

Jugos congelados Welch's

Todos los jugos 100% con lengüeta amarilla.

Juices in Plastic Containers

Allowed: 48 oz. (for women only), 64 oz. (for children only)

Allowed Store Brands for Apple, Grape, Tomato, Vegetable, or White Grape Juice: Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, My Essentials, Piggly Wiggly, Publix, Southern Home, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes

Allowed Any Brand: 64 oz. plastic or refrigerated carton, unsweetened 100% orange, grapefruit or pink grapefruit along with specific brands seen below.

Not Allowed: fruit "drinks," "infant" or "baby" juice, calcium-fortified, added fiber, juice "cocktails," glass bottles, organic juice, added sugars, sports drinks (e.g. Gatorade, Powerade)

Jugos en envases de plástico

Permitido: de 48 onzas (para mujeres solamente), de 64 onzas (para niños solamente)

Marcas de tiendas permitidas para jugos de manzana, uva, tomate, verduras o uvas blancas: Food Club, Great Value, Harris Teeter, Hytop, IGA, Kroger, My Essentials, Piggly Wiggly, Publix, Southern Home, Tipton Grove, ValuTime, Diane's Garden, Laura Lynn, Our Family, Lowes

Permitido para cualquier marca: envases de plástico o en caja refrigerada, de 64 onzas, sin endulzante, 100% jugo de naranja, de toronja o de toronja rosada junto con las marcas específicas listadas a continuación

No permitido: bebidas de frutas, jugos para "bebés" o "infantes", fortificados con calcio, con adición de fibra, cocteles de jugo, botellas de vidrio, jugos orgánicos, con adición azúcar, bebidas para deportistas (por ej. Gatorade, Powerade)



Apple & Eve

Apple, Naturally Cranberry, Cranberry Raspberry, Cherries and Berries, Cranberry Pomegranate, Cranberry Apple, Cranberry Grape, Cranberry Juice & More

Apple & Eve

Manzana, arándano natural, arándano frambuesa, arándano granado, arándano manzana, arándano uva, jugo de arándano y más

100% JUICE 100% JUGO

Every store may not carry all WIC-approved foods.
Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.



Campbell's

Tomato, Low Sodium Tomato

Campbell's

Tomate, tomate bajo en sodio



Libby's

Pineapple

Libby's

Piña



Mott's

Apple

Mott's

Manzana



Juicy Juice

All 100% Juices

Juicy Juice

Todos los jugos 100%



Northland

All 100% cranberry blends

Northland

Todas las mezclas de 100% arándano



Langers

Apple, Red Grape, White Grape, Grape, Pineapple, Ruby Red Grapefruit, Vegetable, Tomato, Apple Orange Pineapple, Pineapple Orange, Low Sodium Vegetable, Apple Cranberry, Apple Grape, Apple Berry Cherry, Apple Kiwi Strawberry, Orange, Apple Peach Mango

Langers

Manzana, uva roja, uva blanca, uva, piña, toronja Ruby Red, verdura, tomate, manzana naranja piña, piña naranja, verdura baja en sodio, manzana arándano, manzana uva, manzana cereza, manzana kiwi fresa, naranja, manzana melocotón mango



Seneca

Apple

Seneca

Apple



Old Orchard

All 100% juice flavors with green lids except Pomegranate and Very Cherry/Tart Cherry

Old Orchard

Todos los sabores de jugo 100% con tapas verdes, excepto granado y Very Cherry/Tart Cherry

Every store may not carry all WIC-approved foods.
Puede que no todas las tiendas tengan todos los alimentos aprobados por WIC.

FRUITS AND VEGETABLES FRUTAS Y VERDURAS



V8

Original Vegetable, Low Sodium Vegetable

V8

Verdura original, verdura baja en sodio



Welch's

Grape, Red Grape, White Grape

Welch's

Uva, uva roja, uva blanca



White House

Apple

White House

Manzana



Any Brand

Grapefruit, Pink Grapefruit, Orange

Cualquier marca

Toronja, toronja rosada, naranja

Fresh and/or Frozen

Allowed: all fresh or frozen vegetables and fruits; whole or cut; plain bagged salad mixtures; bagged vegetables or fruits; organic fruits and vegetables

Not Allowed: fruit baskets, painted pumpkins, fruit or vegetable trays, canned or dried fruits and/or vegetables, jar containers, herbs and spices, added sauces, creamed or breaded vegetables, salad kits with added dressing, added sugar, fruit cups, peanuts

Note: Infants 9 to 11 months can only get fresh fruits and vegetables.

Frescas y/o congeladas

Permitido: toda clase de frutas y verduras frescas o congeladas, enteras o cortadas, mezclas de ensalada empacadas sin otros ingredientes agregados, verduras o frutas empacadas; verduras y frutas orgánicas

No permitido: canasta de frutas, calabazas pintadas, bandejas de frutas o verduras, frutas y/o verduras enlatadas o secas, en frascos, hierbas y especias, salsas añadidas, verduras a la crema o empanizadas, ensaladas empacadas con aderezo, adición de azúcar, tazas de frutas, cacahuates

Nota: Los infantes de 9 a 11 meses de edad sólo pueden recibir frutas y verduras frescas.

Sample Costs of Items Priced by the Pound Muestra de costo de productos que se venden por libra			
Per Pound Por libra	2 Pounds 2 libras	3 Pounds 3 libras	4 Pounds 4 libras
\$0.49	\$0.98	\$1.47	\$1.96
\$0.59	\$1.18	\$1.77	\$2.36
\$0.69	\$1.38	\$2.07	\$2.76
\$0.79	\$1.58	\$2.37	\$3.16
\$0.89	\$1.78	\$2.67	\$3.56
\$0.99	\$1.98	\$2.97	\$3.96
\$1.09	\$2.18	\$3.27	\$4.36
\$1.19	\$2.38	\$3.57	\$4.76
\$1.29	\$2.58	\$3.87	\$5.16
\$1.39	\$2.78	\$4.17	\$5.56
\$1.49	\$2.98	\$4.47	\$5.96
\$1.59	\$3.18	\$4.77	\$6.36
\$1.69	\$3.38	\$5.07	\$6.76
\$1.79	\$3.58	\$5.37	\$7.16

FRUITS AND VEGETABLES FRUTAS Y VERDURAS

Helpful Hints!

If you choose fresh vegetables or fruits priced by the pound, complete the following steps:

1. Choose your fruits and/or vegetables.
2. Place the item on the grocery scale.
3. Weigh your fresh fruits and vegetables, and calculate the cost.

Example: Apples are \$1.50 per pound. Your apples weigh two pounds on the scale. You will spend \$3.00 on apples because $2 \times \$1.50 = \3.00 .

4. Round the weight up to the nearest pound or half pound.
5. Estimate the cost of the item based on the weight.
6. If fruit or vegetables are prepackaged, tally the cost up to the amount of the check.
7. Group all your check purchases together at the cash register.
8. If you buy more than what your cash value check is printed for, you can pay the extra with cash or another form of payment.
9. If you buy less than the amount on the check, no change will be given.

¡Consejos que pueden ayudarle!

Si selecciona frutas o verduras frescas que se venden por libra, siga los siguientes pasos:

1. Seleccione las frutas y/o verduras.
2. Colóquelas en la balanza.
3. Pese las frutas y verduras frescas y calcule el precio.

Ejemplo: Las manzanas cuestan \$1.50 por libra. Sus manzanas pesan dos libras. Usted gastará \$3.00 por las manzanas porque $2 \times \$1.50 = \3.00

4. Redondee el peso a la libra o la media libra más cercana.
5. Calcule el precio del producto basado en el peso.
6. Si las frutas o verduras están preempacadas, calcule el precio hasta el monto impreso en el cupón.
7. En el punto de pago agrupe todas las cosas que vaya a comprar con los cupones.
8. Si los productos cuestan más que el monto impreso en los cupones, puede pagar el monto extra en efectivo o con otro método de pago.
9. Si compra menos que el monto impreso en el cupón, no le darán cambio.



If you have questions or experience problems using WIC checks, please call
1-800-922-4406.

To make a WIC appointment, please call
1-800-868-0404.

Si tiene preguntas o se presentan problemas al usar sus cupones de WIC, por favor llame al
1-800-922-4406.

Para programar una cita con WIC, por favor llame al
1-800-868-0404.



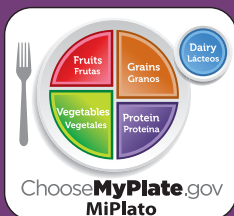


Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

FEED YOUR
FUTURE

SOUTH CAROLINA

*natural***Nutrition**
breastfeed for the best start



D H E C



PROMOTE PROTECT PROSPER

South Carolina Department of Health
and Environmental Control

www.scdhec.gov/wic

ML-025486 9/15

USDA is an equal opportunity provider and employer.
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece
igualdad de oportunidades.